

# Sugerencias dulces

## Pasteles

- Pruebe el pastel de ángel.
- Hornee con yogur o compota de manzanas en lugar de aceite.
- Pruebe un recubrimiento o merengue batido sin grasa en lugar del glaseado.
- Puede usar frutas como recubrimiento.



## Tartas

- Haga una tapa de masa de galletas integrales y use menos aceite.
- No coloque la tapa superior o hágala invertida (pastel de frutas).

## Delicias congeladas

- Pruebe yogur congelado con bajo contenido graso, helado hecho con leche descremada, sorbete, o helado de agua con bajo contenido graso.
- Compre palitos helados o barras de helado con bajo contenido graso, bajo contenido de azúcar o sin azúcar.
- Elabore sus propias delicias congeladas con yogur con bajo contenido graso o jugo 100% natural.
- Elabore su propio batido o malteada mezclando la fruta congelada, envasada, o cortada fresca que usted prefiera y leche o yogur con bajo contenido graso. Puede agregar hielo para que sea muy frío y refrescante.



## Cremas y gelatinas

- Escoja mezclas sin azúcar y sin grasa.
- Haga la crema con leche descremada.
- Puede hacer su propio postre helado con capas de frutas.

Cambie las recetas de los postres para reducir la grasa, el azúcar, y las calorías de manera que sean nutritivos y deliciosos. Sugerencia sabrosa: La fruta puede ser un postre en sí misma o un agregado colorido, saludable a alguna delicia.

